

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Penerapan metode DASH pada lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan masih dalam kategori kurang sebanyak 39 orang (73,6%).
2. Tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan adalah hipertensi tingkat 1 sebanyak 35 orang (66%).
3. Ada hubungan penerapan metode DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dengan tingkat hipertensi pada lansia di Desa Tumbang Gugup Kecamatan Suling Tambun Kabupaten Seruyan dengan nilai  $p$  value = 0,000 dan nilai korelasi = - 0,533.

#### B. Saran

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi dan memperhatikan makanan dan minuman apa saja yang harus dikonsumsi, dikurangi dan dibatasi oleh lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan perawat perihal penerapan metode DASH supaya memberikan masukan

untuk penyuluhan kesehatan untuk memotivasi mengikuti simulasi dalam pilar pengelolaan pengaturan diet hipertensi sehat seimbang dengan menggunakan metode dan media yang mudah dipahami oleh lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan digunakan sebagai terapi mandiri dalam keperawatan untuk merawat pasien dengan riwayat hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut menggunakan desain penelitian *quasy eksperimen* untuk mengetahui pengaruh penerapan metode DASH dengan tingkat hipertensi.